1. 本体にカバーをかぶせます。
このとき、【こちら側を身体に当ててください】のタグどうしが同じ側にくるように合わせてください。

2. 電源プラグをコンセントに差し、コントローラーの【入／切換】ボタンを押してください。
ボタンを押すごとに【弱】→【中】→【強】と変わるのでお好みの温度でご使用ください。

3. 【こちら側を身体に当ててください】と書かれている側を温めたい部位に当ててください。
スイッチを入れてから約５分〜１０分程で温まります。
安全性の高い製品ですが低温やけど防止のため、１部位に当てる時間は 60 分以内にしてください。

※安全設計のため 60 分で自動的に電源が切れます。
※長時間使用したい場合は【弱】でご使用ください。
※カバーは「アクロン」や「エマール」などの中性洗剤で手洗いできます。
※細かい注意事項などは取扱説明書をご確認ください。

ホッとぽっかの使用例

足が冷たくてなかなか寝付けないときは､足元をホッとぽっかで覆ってください。
写真は布団をめくった状態です。このまま布団をかぶせてご使用ください。
この際、素足でも靴下を履いてもどちらでも構いません。　※カバーの中には足を入れないでください。

足元を直接温めるのもいいですが、おなかを温める方法もあります。おなかを温めることにより腹大動脈の血行が良くなります。腹大動脈は血管の中でも２番目に太く、第４腰椎の高さで下肢に分岐しています。そのため下肢全体の血行が良くなりポカポカになります。ぜひお試しください。
※妊娠中のデリケートな時期は直接おなかを温めるのではなく足元にお使いください。

こ ん な 使 い 方 も お す す め で す

ソファーでくつろぎながら
おなかや足元を温めます。

腰痛が気になる方は背中から
お尻までを温めてください。

デスクワークでのクーラーによる冷えにもオススメです。

遠赤外線＋特殊カバーによるしっとりした温かさは、夏に使ってもとても気持ちいいですよ。

ホッとぽっかの使用例を紹介しました。
色々試して自分に合う方法でお使いください。